بررسی سطح ۹۱، ۹۲، ۹۳ و ۹۴

کتابی نسبتا داستانی درمورد روانشناسی تکامل

نویسنده: شکوفه حسین‌پور

.

.

.

لیست کامل کتابامو می‌تونید از لینک زیر دانلود کنید:

https://archive.org/details/@lastwinterinearth

نقد و نظرات خودتون رو میتونید به صورت یک پیغام ذهنی و در حین مراقبه ارسال کنید، یا مثلا توی شبکه‌های اجتماعیتون ثبت کنید.

در مقابل محتوایی که مصرف میکنید، مسئولیت پذیر باشید. من سعی میکنم که مطالب سالمی بنویسم اما

ممکنه اشتباهات زیادی هم داشته باشه. درواقع پیشنهادم اینه که نگاه انتقادی خودتون رو حفظ کنید.

.

.

.

ساعت ۳ و بیست و چهار دقیقه‌ی یه شب پاییزیه. مدت کوتاهی رو صرف نوشتن یک کتاب داستانی احمقانه کردم و خوشحالم که جلد اولش تموم شد و میتونم به ادامه‌ی این مطالعات برگردم. مطالعه ی سطوح تکامل روانی، به نسبت زحمتش، خیلی مفیده و هرچقدر هم بابت درک خواب ها و انجام تصمیماتش دهنم سرویس بشه، باز هم مشتاق و قدردان شهودم هستم.

من واقعا نمیدونم که مطالعاتم دقیقا چه ارزشی برای جوامع شما داره و با چه پیش زمینه ای مطالعه شون میکنید. گاهی با خودم فکر میکنم شاید صرفا به خاطر دراماهای مختلفی میسازم و خاله زنک بودنم بازخورد دریافت میکنم. مطمئنم توی جوامع شما، مطالب مشابه، با ادبیات بهتری هم پیدا میشه. شایدم صرفا موقعیت مکانی من براتون جالبه.

گاها از حرفاتون حس کردم که روی تناسخات کوتاه و سودی که میشه ازشون به دست آورد حساب کردید و دوست ندارید درگیر یک نگاه تک بعدی و خام بشید که صرفا شما رو به سمت تناسخ پیدا کردن سوق میده.

درنظرم این پروسه، پیچیدگی های روانی عجیب تری نسبت به جوانب مکانیکی و زیستیش داره. وقتی از بالا به زندگی زمینی نگاه میکنی، شاید همه چیز خیلی

زیادی ساده باشه. با خودت میگی فقط باید کالبدم رو تحت کنترل بگیرم. اون موجود نحیف درون بدنم که عملا بخشی از وجود خودمه.

وقتی از پایین به بالا نگاه میکردم، در ابتدا همه چیز خیلی گنگ بود و ذهنم پر از سوال میشد. زندگی در زمین، هرچند کوتاه، اما بسیار واقعی، پیچیده و جدیه. این فقط یه آزمایش نیست.

همچنانکه که شما با مطالعه و تلاش میتونید بشر زمینی رو درک کنید، ما هم اگر بخوایم، میتونیم شما رو کمابیش درک کنیم، چه بسا که خیلی ها تا امروز این کارو انجام دادن.

این واقعیتو هم باید پذیرفت که برای خیلی از ماها اصلا اهمیتی نداره که زندگی فراتری وجود داره یا نه، و صحبت اصلا درمورد جهل و ضعف روحی نیست

بلکه صحبت درمورد خودخواهی و بی تفاوتیه. همچنانکه خیلی از شما حتی برای جسم زمینی خودتون هم ارزش قائل نیستید و بارها ثابت کردید که بهش به چشم حیوونی که لازمه رام بشه نگاه کردید. خیلی از شماها حتی برای مردم تمدن های همجوار خودتون هم ارزش چندانی قائل نیستید، چطور انتظار دارید بشر زمینی، بخواد برای شما که اینقدر باهاش متفاوت و غریبه هستید ارزش قائل باشه؟

حداقلش به بردگی گرفتن آگاهی زمینیتون یه سودی براتون داره و شما از پیش به این موضوع واقف هستید ولی یه بشر زمینی، روی چه اطمینانی باید فکر کنه که نگاه کردن و شنیدن شما قراره بهش سودی برسونه؟

دنیای ما اگر درگیر پدیده های غیر این جهانی هم شده باشه، عمدتا درگیر شرارت و تاریکی شده و همین الانشم شیاطین دارن در لباس جنگ و کمبود، روی زمین میرقصن و اگر فرشته ها صدایی هم داشته باشن، چیزیش به گوش ما نمیرسه.

.

.

.

بررسی سطح ۹۱

ساعت ۱۱ صبحه و با دیدن خواب فاکدآپی بیدار شدم.

توی خوابام میدیدم که وارد یه اتمسفر شدم و قصد دارم کاری رو به انجام برسونم ولی با چیزی درگیر میشم که میرینه به موقعیت و نقشه. این به خودی

خود نمیتونه مفهوم این سطح باشه چون تو سطوح قبلی هم این الگو رو دیدم.

.

.

.

دیشب برای شناخت بیشتر سطح ۹۱ تکامل تمرکز کردم. خواب میدیدم که برای دیدن دوستم به یه منطقه ی کوهستانی رفتم. اون فرد سرشناسی بود و مدام با دوستانش ویدیوکال و تماس داشت یا به خونه اش رفت و آمد میکردن.

جمع شون به لحاظ تجاری گرون بود ولی میشد حس کرد که گاها ایده ی خاصی ندارن و صرفا به خودشون فشار میارن که با مزه یا سرگرم کننده باشن.

وقتی منو به بازی هاشون دعوت میکردن، صرفا سعی میکردم که جلوی اون حس سنگین تنش و سوتفاهم و درگیری رو بگیرم. علاقه ای به خندوندن کسی نداشتم ولی از اختلافات و دعواهایی که پنهان میشد میترسیدم. این محرک خوبی بود و باعث میشد مغزمو چندبرابر بیشتر از حالت عادی به کار بگیرم و اونا هم فکر میکردن من آدم جالب و بامزه ای هستم، درحالیکه من فقط یه آدم مضطرب و داغون بودم.

رفتم توی حیاط و به زمین‌ها و پستی و بلندی های اطراف نگاه میکردم. کوهستان، فضای آشفته ای داشت. توی یک منطقه، بابت مشکلی که دلایلش مرموز جلوه میکرد، ریشه‌ی تمام چیزهایی که میکاشتن سریعا میخشکید و صاحبانش سعی میکردن با نظارت دائمی و کاشتن گیاه هایی که نیاز به آب

چندان و خاک مرغوبی ندارن، از زمین ها استفاده کنن.

گروهی که از اون محدوده استفاده میکردن رو میشناختم و میدونستم چه آدمای متقلب و سواستفاده گری هستن و اصلا ازشون بعید نبود که مردم خودشون، هر چی که هم قبیله ای های خودشون کاشتن رو غارت کنن یا به خاطر سواستفاده از خاک و آب، به همچین روزی افتاده باشن.

دوستم که برای دیدنش رفته بودم، از خونه بیرون اومد و توی حیاط، کنار من ایستاد و ازم پرسید: توی اون زمین ها چه خبره؟

قضیه رو براش توضیح دادم و گفتم: اون مرد، یکی از همسایه های سابقمه.

اون مرد رو میشناختم و به رغم اینکه سعی میکرد آدم خوبی باشه، باز هم نمیخواستم فکر کنه با من همسفره و خوشم ازش میاد.

اون در دنیای واقعی، چندسالی هست که مرده. بعد از اینکه مرد، سعی کرد از طریق من با خونواده اش ارتباط بگیره. من سعی کردم به شکلی که چندان احمق به نظر نیام، پیامشو به خونواده اش برسونم ولی شاید اگه الان زمان به عقب برگرده، همین کارو هم براش نکنم. دلیلش کاملا به این برمیگرده که به‌نظرم نه خودش و نه خونواده اش، لیاقتش رو نداشتن و فرق خاصی با هم محلی های پیزوریشون ندارن.

این بابا هم پیش خودش فکر کرده که با این پیغام و پسغام ها میتونه به خودش یا خانواده اش کمکی کنه.

وای که اگر خانواده نبود، تو میخواستی چجور به رخ بقیه بکشی که آدم خوبی هستی.

فکر کردی نمیدونم امثال من چقدر درنظر خودت و خونواده ات، تا وقتی زنده هستید و حتی بعد مرگتون، موجودات ساده لوح و احمقی جلوه میکنیم؟ درنظرتون حتی قدرت شهودی من هم نتیجه ی ساده‌لوحی و احمقانه فراموش کردن بدی هایی که دیگران بهم کردن هست یا شایدم چون اینقدر ساده‌لوح و ضعیفم که اصلا به شرارت و انتقام گرفتن فکر نمیکنم. ریدم تو قبر خودت و هرکسی که مثل تو فکر میکنه. مردک دهاتی ساده لوح.

نهایتا تو زندگی بعدیتم خرحمالی یه سیستم گوهو کنی که بهت حقوق بازنشستگی بدن و از قبیله یه زن بگیری که وقتی از فرط دلتنگی برای بخور و بخواب

ابعاد بالا مریض شدی، کون گوهیتو بشوره. نگران نباش، دختر و پسرات همیشه خایه مالت هستن آخه دخترت اینقدر خر بود که بهم گفت آدم یه پدر بداخلاق و شرور داشته باشه بهتر از اینه که مثل من پدرش بمیره. پسرتم که اگه با پارتی بازی براش کار جور نمیکردی الان داشت با خربزه جفت گیری میکرد.

عروس خرابتو هم من گزارش مالیاتی دادم چون شاید ظاهرم ساده و احمق و بی‌گناه باشه ولی اتفاقا حرومزاده ها رو همیشه یادم میمونه و به موقع اش حساب و کتابمو صاف میکنم.

میتونی بشینی درمورد حرفایی که بارت کردم گریه کنی و با پول ریختن توی دهن هم محلی های قرمساق و پاپتیت، به ازدواج فامیلی و تکثیر عقب موندگی قوت بدی. یه لحظه هم فکر نکن که باهات تو یه تیم

هستم، کیستای تخمدون چپم به مراتب برام مهم تر از سعادت امثال توعه.

.

.

.

ساعت ۱۰ شبه و بعد از یکروز اومدم تا خواب جدیدم رو بنویسم.

دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۱ تمرکز کردم. خواب میدیدم که با دوستام کنار دریا هستیم. من لباس بسته ای پوشیده بودم و اون روز رفته بودم کنار دریا که کمی بازی کنم و پیش دوستام باشم.

یه آقایی که احتمالا از دوستای دورمون بود، ازم پرسید چرا همچین لباسی پوشیدم. جواب سربالایی دادم که صرفا از دستش راحت بشم ولی نه تنها ول

کن نبود بلکه برداشتش از جوابم این بود که مورد خوبی برای جذب شدن به سازمانش هست.

من اونروز نمیخواستم توجه کسی رو جلب کنم ولی توجه بولشت‌ترین آدم ساحل بهم جلب شد و هر چی سعی میکردم نادیده اش بگیرم، دوباره خودشو قاطی جمع‌مون میکرد و به‌طور مستقیم و غیر مستقیم، سعی میکرد توجه منو جلب کنه.

من هنوز معنی خاص این سطح جدید رو نمیفهمم. نمیخوای یه پورتال باز بشه ولی اینقدر خر و خوشبین میشی که باز میشه؟ سعی میکنی کار رو مسالمت آمیز پیش ببری ولی به انزجار و بیزاری ختم میشه؟

اولین خوابی که درمورد سطح ۹۱ دیدم رو ننوشتم چون خیلی عصبیم کرد و فکر کردم صرفا یک هشدار بوده.

در جریان اون خواب میدیدم که توی یه محیط سطح پایین هستم و هدفم این بود که جلب توجه نکنم و کاری رو انجام بدم و برگردم به خونه. یهو چشمم به یه گربه افتاد. درابتدا بهش حس خاصی نداشتم و صرفا به‌نظرم بامزه بود اما به سرعت حس کردم که یه موجود شروره و اومده که جاسوسی کنه. اصلا نیازی نبود کنجکاوی کنم که کیه و اونجا چیکار داره اما اینقدر بهش توجه کردم که دعوامون شد و منم توی اون محیط، شانسی برای غلبه کردن بهش نداشتم و صرفا انرژیمو خراب کرد و وقتمو هدر داد.

این خواب، منو یاد آدما و دغدغه های بیخودی میندازه که ظاهرشون ممکنه خطرناک هم نباشه ولی درگیر شدن باهاشون، حماقت محضه.

شاید این سطح، درمورد شناسایی عناصری باشه که به خودی خود خطری ندارن ولی مثل آتش زیر خاکستر هستن و میتونن اتمسفر رو خراب کنن. گاهی صرفا یه پیام، یه ایمیل یا توجه کوچیک کافیه که یه درامای جدید شروع بشه. دعواها و کشمکش های دنباله داری که جرقه‌شون خیلی احمقانه و بی‌معنی به نظر میرسن و ممکنه به کرار باهاشون رو به رو شده باشید. من که یه کلکسیون از این داستانا دارم و چقدر هم دوست داشتم میتونستم همون دم دمای شروع کشمکش، جوری بزنم توی سرشون که عنشون دربیاد ولی اونی که قراره عنش دربیاد خود من هستم.

.

.

.

ساعت ۱۲ ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۱ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که یه مار کوچولو وارد خونه شده و مادرم قصد داره اونو بکشه اما یه دمپایی نرم و احمقانه رو برداشته بود که اصلا به درد کشتن مار نمیخورد.

اون کم کم حتی دیگه به مار ضربه هم نمیزد.

هر چی میگفتم یه چیز بهتر بردار و بکشش هم اهمیتی نمیداد. انگار براش مهم نبود که مار نیشش بزنه. بنا به دلایلی، میدونستم که مار به سراغم نمیاد و نیش خوردن مادرم هم برام اهمیتی نداشت. سرسوزنی ازش خوشم نمی اومد و صرفا چون جوگیر شدم، سعی کردم مار رو با اولین چیزی که دم دستم اومد بکشم.

اون مار خیلی محکم بود و با ضربه هایی که میزدم و اون وسیله ی بیخود، کشته نمیشد ولی چون داشت به سمتم می اومد، دیگه وقتی هم نداشتم که فرار کنم و یه چیز خوب پیدا کنم.

دوست داشتم می‌تونستم به اتاقم برم و سنگ نمک سنگینی که داشتم رو بردارم.

ایرادم این بود که نتونستم بی تفاوت بمونم. به چیزی واکنش نشون دادم که ارزش واکنش نشون دادن نداشت.

حدس میزنم این سطح درمورد بی‌تفاوتیه. درک مساله ای که ارزش واکنش نشون دادن نداره.

چیزی که برام جالبه اینه که موضوع مهم و بسیار رایج بی تفاوتی، در همچین سطح بالایی بیان شده.

بی تفاوتی، یک کلمه ی بسیار شناخته شده و پرکاربرده اما نحوه و موقعیت استفاده از این مهارت، همیشه منو دچار سوتفاهم میکنه. یعنی بی تفاوتی نشون دادن، به خودی خود سخت نیست بلکه درک اینکه چه موقع باید این کارو کرد برام سخته.

در ادامه، خواب های پراکنده ای دیدم که برام جالب بودن و چیزایی که یادم هست رو می نویسم. توی یکی از خواب هام میدیدم که زیر سایه ی یک پادشاهی، میخواستیم دست به ماجراجویی بزنیم. بالادستی من، مرد پیر و قدرتمندی بود که احساسات پدرانه ای داشت و از اینکه من و یه سری از آدماش رو راهی سفر کنه، احساس ناراحتی زیادی داشت.

من سه بار به نحوه ی شروع سفر فکر کردم و این صحنه، سه بار توی خوابم تکرار شد. بار سوم، دیگه برام جذابیتی نداشت و حتی حس کردم که چه روز گرم و ناخوش آیندی بود و آفتاب، به شکل سوزنده ای میتابید.

این باعث شد که از فکر اون روز و دوستانم و کارفرمام بیرون بیام و روی هدفم تمرکز کنم. حس میکنم این بخش از خواب، یک فرمول برای کسب حس بی تفاوتی بود. من چندبار اون صحنه رو توی ذهنم بازسازی کردم تا وقتی که دیگه برام جذابیتی نداشت و میتونستم از فکرش بیرون بیام.

توی بخش دیگه ای از خواب، برای یک روزنامه یا شاید هم مجله، مطالبی رو مینوشتم که به خودی خود احساس خاصی بهشون نداشتم. صرفا برحسب وظیفه

و اینکه بیکار نباشم، اون مطالب رو شروع کردم اما یکروز شروع کردم به خوندن روزنامه ها و مطالب مختلفم و اون صفحه آرایی، ترکیبشون با عکس های جالب و تجسم بازخورد بقیه ی خواننده ها، باعث شد که حس کنم نوشتنم بی فایده نیست.

بعد رفتم مطالب افرادی رو خوندم که در همون حوزه مینوشتن و متوجه شدم که معمولا حرف خاصی برای گفتن ندارن. دوباره با بازسازی تجربه ای که نوشتنم برای خودم و دیگران ایجاد میکرد، تونستم تصمیم بگیرم که به یه موضوع، اهمیت بدم یا نه.

.

.

.

من واقعا به وسایل آرایشی علاقه دارم و خیلی دوست داشتم که میتونستم درمورد میکاپ بنویسم اما سعی میکنم بهش فکر نکنم چون میدونم خیلی از هدفم دورم میکنه و دوست دارم مستقیما درمورد خود انسان ها و درونیاتشون مطالعه کنم و بنویسم.

در دنیای خواب میدیدم یکی از دوستانم که اتفاقا فرد تحصیلکرده و سرشناسی هست، شاید صرفا برای درآمد بیشتر، سراغ تبلیغ و فروش همین محصولات رفته. اون سابق بر این هم توی یکی از تناسخاتش الگوی رفتاری مشابهی داشته، یعنی به امید ثروت و موقعیت بهتر، با آدم‌ها و صنف هایی همکاری کرده که درظاهر مشکل خاصی نداشتن اما همین توجه نشون دادن بهشون، زمینه ی سواستفاده از رفیق ما رو فراهم کرد و به نظرم تاثیراتش هنوز هم باقی مونده.

چون اون واقعا قدرتمند و باهوش بود و میخواست ظاهر زندگیش مثل بقیه باشه. منم به این فکر میکنم که شاید اگر با صنف های دیگه همکاری میکردم، میتونستم درآمد و سبک زندگی بهتری رقم بزنم ولی آخرش که چی؟ جامعه فقط بهم این حسو میده که چون ظاهر زندگیم از بقیه کمتره، پس موجود پست‌تری هستم.

در دنیای خواب، دیدن الگوی رفتاری دوستم ترغیبم کرد که من هم کارشو امتحان کنم. این درحالی بود که بخشی از وجودم از این کار نفرت داشت و حتی با خودم فکر میکردم چرا این آدم باید فکر کنه مجبوره همچین کاری انجام بده تا بتونه پولی که میخواد رو به دست بیاره یا در جامعه پذیرفته بشه؟ چون برخلاف خودم، میدونستم که لوازم آرایشی به هیچ

جاش نیست. اون یه مرد سیبیلوی زشته و با زن ها هم مراوده ای نداره، حداقلش من خودم مصرف کننده‌ی لوازم آرایشی هستم.

رفتم پیش فروشنده ی لوازم آرایشی تا ببینم نیاز به همکار داره یا نه. به دروغ بهش گفتم که رشته ی هنر خوندم. اون ازم درمورد کنکور هنر پرسید و منم به دروغ جواب دادم. نمیدونم چرا این کارو کردم. فکر کنم میخواستم حواسم از کاری که براش درخواست دادم پرت بشه و بیخیالش بشم.

نمیدونم چرا در واقعیت هم نمی تونم از فکرش بیرون بیام. چند وقت پیش هم یه ذره امتحانش کردم و زود هم خسته شدم و دورش ریختم ولی باز هم چون کار راحت تری نسبت به موضوع مطالعات فعلیم هست، گاهی بهش فکر میکنم.

مطالعه درمورد روانشناسی، به لحاظ ذهنی راضیم میکنه اما به لحاظ اجتماعی، صرفا منزوی و منفورم کرده. اگه یه بلاگر آرایشی بودم، الان نه تنها منفور نبودم بلکه کلی چاپلوس دورمو گرفته بود و وضع مالیم هم بهتر بود. احتمالا اینقدر هم تو نقشم غرق شده بودم که بودن تو همچین عرفی هم برام قابل تحمل تر میشد.

در اعماق وجودم حس میکنم اگر این کارو میکردم، وارد یه مسیر شرورانه میشدم، نه بابت اینکه بلاگر آرایشی بودن، به خودی خود یک عمل شرورانه است بلکه چون چنین انتخابی، برای من فقط یک کار نیست بلکه دهن کجی و تف انداختن و حواس پرتی از کارایی هست که الان انجام میدم و مطابق با توانایی‌های واقعیمه.

توی خوابم، وقتی که دختر فروشنده رو سرکار گذاشتم و درمورد دانشجوی هنر بودنم لاف زدم، این حس بهم دست داد که بهتره از توانابیت در خالی بندی و حرفای قانع کننده زدن، توی مسیر بهتری استفاده کنی چون با وسایل آرایشی، نمیشه چندان کسی رو چزوند و عصبی کرد.

نوشته های من هرچند چندان به درد کسی نخورده ولی حداقل انتقادای تندم باعث پاره شدن خیلیا شده.

.

.

.

فکر میکنم "درک مفهوم بی‌تفاوتی" عنوان خوبی برای این سطح باشه و امشب میخوام برم سراغ بررسی سطح ۹۲ که احتمالا اونم یه ربطی به بی تفاوتی داره.

در سطح ۹۱، توضیح نمیده که دقیقا چجوری باید بی‌تفاوت بود، اونم نسبت به مسائلی که واقعا ذهن آدمو مشغول میکنن. از این خواب ها صرفا فهمیدم که بی تفاوتی، به خودی خود چیز بدی نیست و گاهی لازمه به بی رحمانه ترین شکل ممکن، بی تفاوتی به‌خرج داد، حتی اگر از نظر جامعه، کار احمقانه یا بدی باشه.

به نظرم این مهارت روانی، چه در سطح فردی و چه جمعی، خیلی مهم و کاربردیه. اینکه چرا اینقدر سطح بالاست هم نمیدونم. شاید جوامع ما زیادی پیچیده شده. بعضی از مهارتای روانی هستن که آدم، خیلی قبل از رسیدن به اون سطح، تا حد زیادی ادراکشون میکنن و بعد از رسیدن بهش هم زود از اون سطح میگذره و به رشدش ادامه میده.

ولی واقعا درک بی تفاوتی برام خیلی سخته. من هر روز خیلی عصبی میشم و ذهنم مشغول میشه. هی دوست دارم به دیگران حمله کنم و برم انتقام اتفاقی که صد سال پیش افتاده رو بگیرم. هر لحظه ممکنه به یه موضوع اعصاب خورد کن بی ربطی فکر کنم. مخصوصا وقتی که ذهنم خیلی پارازیت دریافت میکنه.

ولی مهارت های روانی، برای یاد گرفتن هستن و منم شانسشو دارم که اونا رو یاد بگیرم. بعد از اینکه مهارت بی تفاوتی رو درک کردم، دیگه خیلی هاتونو آدم حساب نمیکنم.

.

.

.

بررسی سطح ۹۲

ساعت ۱۲ ظهره. دیشب برای شناخت بیشتر سطح ۹۲ تمرکز کردم. فکر میکنم همه ی خوابامو یادم رفته. صرفا حس میکنم وجه مشترکشون این بود که یه چیز کوچک و بی اهمیت، سعی میکنه توجهم رو جلب کنه. توجه کردن بهشون هم لزوما حس تهدید واضحی نداشت.

.

.

.

ساعت نزدیک ۱۲ ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۲ تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که با گروهی به یک ساختمون تاریخی رفتیم. این سازه، یک خونه ی ۱۰۰ طبقه ی

بسیار جذاب به حساب می‌اومد که تمام اجزاش، شبیه یک محیط مسکونی ساخته شده بود.

من و یکی از دوستام که به هنر و این داستانا علاقه داشتیم، شروع کردیم به بالا رفتن و دیدن جزئیاتش. دیوارها گچکاری سفید داشت و حواشی هم رنگ صورتی چرک، که حالت کلاسیک رو حفظ میکرد. رنگ دیوار هم حالت مات داشت و برق نمیزد.

اون خونه طبیعتا آسانسور نداشت و هرکسی حوصله نداشت که همه ی طبقه ها رو ببینه. خیلی خوب هم ازش مراقبت شده بود.

مدیر گروهمون ما رو جمع کرد و شروع کرد به تدریس و چرت و پرت گفتن. تجربه ی خوبی که میشد از دیدن اون سازه داشت رو قشنگ دچار عن خالص کرد.

دوستم که با هم ساختمون رو میدیدیم، متوجه شد که چقدر اعصابم خورد شده ولی خب، یک دوگانگی جالب رو تجربه کردم؛ اینکه بودن توی اون ساختمون و یادگیری سخت نیست، صرفا بستگی داره با کی باشی.

این الگو توی خواب دیگه ای هم تکرار شد. صحبت یا اتفاقی که میتونست با یک نفر خوش بگذره و بهم اعتماد به نفس بده، با یکی دیگه عین زهرمار بود.

.

.

.

ساعت ۳ بعد از ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۲ تمرکز کردم و خواب های متعددی هم دیدم.

میدیدم که برای تحقیق به یه سیاره ی نسبتا مشابه زمین رفتم. اونجا با یه خانواده همراه شدم و اونا رفتار خوبی باهام داشتن. همون روز اول، منو برداشتن و با خودشون بردن عروسی. قشنگ از همون موقع که میرفتی تو خیابون میتونستی کم کم بفهمی چه ایدئولوژی هایی توی جامعه شون قدرت دارن و با چه کیفیاتی در کشمکش هستن.

اون خونواده، متمایل به نوع خاصی از سرمایه داری و نئولیبرالیسم تعدیل شده بودن. اتمسفر زندگیشون واقعا بد نبود و سعی میکردن تعامل خوبی هم با جامعه داشته باشن.

وسط راه، یه خبرنگار متمایل به سیستم کمونیستی سراغشون اومد و سعی کرد سوژه شون کنه ولی این یاروها در کمال اعتماد به نفس جوابشو دادن و رفتن.

در ادامه ما رفتیم عروسی. حیاط، خلوت بود و قرار نبود عروسی پر سر و صدایی باشه. یکی از فامیلاشون که روحیه ی طنزی داشت، سراغم اومد و توی حیاط بازی کردیم.

شب شد و خبر اومد که به بیمارستان خانوادگیشون حمله شده و جمع شدن که برن سراغ بیمارستان.

اونجا بود که متوجه بخش دیگه ای از مرام و مسلکشون شدم. این بیمارستان با سرمایه ی خانوادگی درست شده بود و خدماتش برای اعضای همون خاندان رایگان بود. به دیگران هم خدمات میداد ولی طبعا برای بقیه رایگان نبود.

من فقط نگاه میکردم تا ببینم چجور آدمایی هستن و اهمیتی به انتقاداتی که به ذهنم می اومد نمیدادم.

بیمارستان از مهاجم و تهدید خالی شد و این جماعت موندن که نگهبانی بدن و پیگیری کنن که حمله از طرف کی و با چه انگیزه ای صورت گرفته. من پیش یه خانومی موندم که از همون فامیل به حساب می‌اومد و به خاطر بیماریش، بستری شده بود.

خانوم میانسال زیبا و شیکی بود و آرایش تمیزی روی چهره داشت. کمک کردم موهاشو بشوره و آرایشش رو پاک کنه و همزمان حرف میزدیم. اون خیلی خونسرد و راضی به نظر میرسید و با افتخار، از میراثی که برای خودشون ساخته بودن حرف میزد.

از من درمورد وضعیت سیاره‌ی زمین پرسید و منم گفتم افکار مشابه کمونیسم، در دنیای ما قدرتمندتر هستن و کلی ور و زر دیگه.

اون لحظه با خودم فکر کردم که وضعیت اونها رو بیشتر دوست دارم چون اختلافات بینشون خیلی کمتر بود. اختلاف نظر داشتن اما بابت اختلاف، کمتر به همدیگه میپریدن. توی اون خانواده ی ثروتمند، واقعا بعضی هاشون آدم های خوش قلبی بودن و سطح همدلی قابل ملاحظه ای داشتن. درک میکردن که چرا ممکنه بعضیا ازشون متنفر باشن، و دوست داشتن دنیای بهتری ساخته بشه.

.

.

.

حدس میزنم این سطح درمورد مهارت بی تفاوتی نشون دادنه. شاید بشه گفت که به خودی خود نمیشه بی تفاوتی نشون داد و برای بروزش نیاز به یک انگیزه

و دلیل خاصه. برای بی تفاوتی نشون دادن به موقعیت های تحریک کننده‌ی چشمگیر، نیاز به انگیزه‌های قابل ملاحظه است.

بی تفاوتی نشون دادن، میتونه یک مکانیزم موقت باشه یعنی در مقابل یک موقعیت نابهنجار، به طور موقت، بی تفاوتی نشون داد تا زمان مناسب برای نشون دادن یک واکنش مناسب فراهم بشه.

بی تفاوتی کلمه‌ی ناشناخته‌ای در فرهنگ عمومی نیست و به‌عنوان یک واکنش یا رفتار هم بسیار رایجه. اما نمیشه گفت که همیشه به شکل سالمی به کار گرفته میشه. ما عموما فقط در مقابل مسائلی بی‌تفاوت هستیم که اصلا نمی خوایم درگیرش بشیم و مسئولیتی برامون ایجاد کنه. و اتفاقا قربانی موقعیت هایی میشیم که بی تفاوتی، راه حل بهتری

به‌نظر میرسید. دلیلش میتونه این باشه که بی تفاوتی نشون دادن در یک شکل بهنجار و مفید، مهارت پیچیده ایه.

.

.

.

ساعت نزدیک ۱۱ صبحه. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۲ تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که دارم برگه ی امتحانی یکی از همکلاسی‌هامو تصحیح میکنم. این یکی از موجوداتیه که خیلی ازش کینه دارم و هنوزم منتظر فرصتی هستم که کینه‌مو سرش خالی کنم.

در جریان این خواب، میدونستم که براش خیلی مهمه نمره‌ی کامل بگیره و خیلی خرخونی کرده ولی یه

چیزی رو اشتباه نوشته بود. اشتباهش هم بیشتر یک غلط املایی به حساب می اومد و میدونستم که جواب درست رو بلده.

میتونستم از اون فرصت استفاده کنم و ازش نمره کم کنم اما ترجیح دادم که برگه رو بهش برگردونم و ازش بخوام که جواب درست رو بنویسه. عمدا بی تفاوتی نشون دادم و مثل کسی برخورد کردم که باهاش مشکلی نداره اما این موضوع، نه به معنی این بود که ازش کینه ای ندارم و نه به معنی این بود که قرار نیست ازش انتقام بگیرم.

در اون لحظه، با این انگیزه نسبت بهش بی تفاوتی نشون دادم که بتونم در یک موقعیت بهتر و آزار دهنده‌تر، ازش انتقام بگیرم. اون موقعیت خاصی که درونش بودیم، به نظرم خیلی کوچک و بی معنا بود.

.

.

.

ساعت نزدیک ۲ نصف شبه و امشب میخوام سراغ بررسی سطح ۹۳ برم. میخواستم چند تا خواب دیگه که دیده بودم رو بنویسم ولی همه شون رو یادم رفت. اسم سطح ۹۲ رو میذارم: پیدا کردن انگیزه برای بی‌تفاوتی نشون دادن.

مهارت پیدا کردن یا طراحی انگیزه برای بی تفاوتی نشون دادن.

چیزی که توی این خواب ها دیدم اینطوریه که برای تحمل فشار روانی "بی تفاوتی نشون دادن"، لازمه یه انگیزه ی خوب و قدرتمند پیدا کرد. وقتی صحبت از زندگی شخصی و مسائل روزمره باشه، استفاده از این

مهارت، ممکنه راحت جلوه کنه، گرچه برای من، حتی در مسائل کوچک هم سخته که خودخواسته بی‌تفاوتی نشون بدم.

ولی وقتی صحبت از مسائل اجتماعی باشه، پیدا کردن انگیزه ممکنه کمی پیچیده جلوه کنه. گاهی نیازه کلی مطالعه یا تحقیق کرد تا قانع بشی که یک جریان فکری و ایدئولوژیک که طیف قابل توجه یا خاصی از جامعه باهاش همراه شدن، ارزش بی تفاوتی نشون دادن داره یا نه. بماند که بعدش هم همیشه ممکنه تردید به سراغ آدم بیاد.

همیشه با خودم میگم که فارغ از این دسته بندی‌هایی که در زمین وجود داره، آیا کاری که میخوام بهش اهمیت بدم یا در جریانش مشارکت داشته باشم، واقعا جنبه ی خودخواهانه و شرورانه ای هم داره یا نه؟ فکر

کردن به همین موضوع کمک میکنه که تصمیم بگیرم آیا میخوام سوار کشتی جمعی بشم یا نه.

تاریخ، فقط ماجرای عوض شدن حکمران ها نیست بلکه جامعه یک تاریخ اخلاقی داره که میشه با قضاوت کردنش فهمید چقدر از مشکلات فعلی، نتیجه‌ی نوعی حماقت جمعی هستن و چقدر از این افکار حماقت آمیز، همچنان قدرت داره.

بخش قابل توجهی از بی تفاوتی هایی که تاحالا نسبت به پدیده های جمعی نشون دادم به این صورته که دلیلی نمیبینم خودم رو قربانی افکار حماقت آمیزی کنم که نه تنها باعث به وجود اومدن وضع فعلی شدن بلکه هنوز هم تداوم و قدرت دارن.

نفرت داشتن از جهان بینی و افکار افراد مظلوم و ضعیف و فقیر، همچنان یک خط اخلاقی به حساب

میاد. ولی صادق بودن درمورد این نفرت بالقوه، میتونه نوعی انگیزه برای “بی تفاوتی نشون دادن نسبت به حرکت های جمعی نابهنجار” یا مسائلی باشه که احساسات آدم رو در جهت منفی، تحریک میکنن.

بی تفاوتی نشون دادن، به خودی خود نه یک عمل مثبته و نه منفی، نسبی هم نیست که بگی میتونه در آن واحد، هم درست باشه و هم غلط. چقدر من از شما نسبی گراهای گل و گشاد و مغز گندیده ی بی سواد گربه صفت بدم میاد. بی تفاوتی یا نابهنجاره یا سالمه.

.

.

.

بررسی سطح ۹۳

ساعت ۴ بعد از ظهره و دیشب برای شناخت سطح ۹۳ تمرکز کردم. چیز زیادی از داستان خواب ها یادم نیست ولی الگوی مشترکشون این بود که یه نفر می‌اومد یه کار جالب توجهی انجام میداد و از این موقعیت، برای تبلیغ چیزی استفاده میکرد که در حالت عادی، مردم، نسبت بهش بی تفاوت هستن. الگویی که حداقل در جامعه ی زمین، خیلی شناخته شده است و اتفاقا انتقادات منفی زیادی هم نسبت بهش وجود داره چون مردم احساس میکنن که ازشون سواستفاده میشه.

این اتفاق، مخصوصا وقتی رخ میده که چیزی بسیار جانبدارانه تبلیغ بشه. مثلا یه پادکست رو گوش میدی چون کمدی و سرگرم کننده است ولی اسپانسرش یه شرکت با سوابق بودار و تاریکه. یا مثلا میری توی یه

سایت که آهنگ عاشقانه دانلود کنی ولی اون پایین یهو با گیف اروتیک، لینک یه سایت پورن رو تبلیغ میکنه.

.

.

.

ساعت ۲ بعد از ظهره. امروز هم برای شناخت سطح ۹۳ تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که خواهرم داره درمورد مرگ نوزاد یکی از دوستانش صحبت میکنه. نوزادش رو در واقعیت هم میشناسم. اون یه پسر بچه ی خیلی مهربون و خنده‌رو و خوش اخلاقه. زیاد پیش نمیاد آدم همچین بچه ای ببینه.

در دنیای خواب، خواهرم میگفت که دوستش بلافاصله بعد از مرگ بچه ی اول، برای بچه دار شدن اقدام کرده و الان فکر میکنه بچه ی جدیدش، تناسخ همون بچه‌ی اول هست.

من پیش خودم به این خوش خیالیش خندیدم چون روح بچه‌ی اول رو روح قدرتمند و پاکی میدیدم و درنظرم سفرش در این زندگی، همینقدر کوتاه بوده و قرار نیست عمر با ارزشش رو پیش همچین پدر و مادر سطح پایینی بگذرونه.

از خواهرم خواستم که عکس بچه ی جدید رو نشونم بده و اون کمی تعلل کرد. برای خواهرم هم مسلم بود که بچه ی دوم میتونه جایگزین خوبی برای آن عزیز از دست رفته باشه.

وقتی عکس بچه ی دوم رو دیدم، اولین چیزی که به چشمم اومد، هاله ی کدر و ناخوش آیندش بود و چهره‌اش هم اصلا نمیخندید. صرفا برخی ویژگی های ظاهریش، مثل بچه ی اول، شبیه مادرش شده بود.

با اینکه میدونستم خواهرم به این مسائل اعتقاد نداره و شنیدن حرفم ناراحتش میکنه گفتم: این اون بچه نیست و یه موجود دیگه است که تناسخ پیدا کرده. خبری از اون هاله ی زرد روشن بچه ی اول نیست.

خواهرم هم شروع کرد به مسخره و تحقیر کردنم بابت عقایدم، ولی به نحوی از اینکه این مدلی رنجش دادم لذت بردم. برای اون فرقی نداره روح بچه چی باشه، صرفا یه لپ کپل مپلی کافیه که بچه رو دوست داشته باشه.

خب من اینطور آدمی نیستم و برام اهمیتی نداره یه نفر چقدر زشت یا قشنگه، به هاله اش نگاه میکنم.

.

.

.

برسه به دست عموی سامانتا

سلام عموی سامانتا "ایموجی خنده ی شیطانی" امیدوارم حالت خوب باشه. فکر میکنم مدت بیش از حد زیادی، از آخرین باری که برات نامه نوشتم میگذره. امیدوارم چندان بهت احساس تنهایی دست نداده باشه و این مدت رو خوب گذرونده باشی.

اخیرا بیش از پیش دوست داشتم وارد جمع جدیدی بشم اما پیدا کردن دوست خوب و امن در این جامعه،

برای من یک جاده ی یکطرفه و تمام شده است چراکه مطمئن شدم نمی تونم درمورد روزمره ام که کاملا خرافی و توهمی و اسکیزویی به نظر میرسه، با کسی صحبت کنم.

ولی چه اهمیتی داره؟ من می‌تونم با این همه آدم در قلمروهای دیگه صحبت کنم.

حتی میتونم برای تو و رفقات نامه بنویسم و آرزوهای مسخره ام رو ردیف کنم. واقعا چه دورانی با این نامه‌ها داشتم و چقدر هم محترمانه بهشون جواب داده میشد.

دروغه که بگم دلم براتون تنگ شده چون فکر نمیکنم که از شما دور باشم و امیدوارم که اشتباه نکرده باشم. چون مثلا از اینجا که به آسمون نگاه میکنم، به‌نظر میاد که بیشتر از دشواری، فصل جدیدی برای

ماجراجویی‌های امثال تو هست. من واقعا این نوع اتمسفر رو خیلی دوست دارم و حس میکنم که یک وضعیت بسیار سرگرم کننده، پیش رو وجود داره.

این ماه میخوام کلی وسایل آرایشی بخرم و از کتاب‌هایی که شروع به مطالعه کردم، کم کم دارم لذت میبرم. امیدوارم روزگار شیرینی رو بگذرونی و بیش از پیش به این باور برسی که من از همه ی دوستات کاردرست ترم. "خنده های شیطانی"

.

.

.

ساعت ۱۱ شبه. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۳ تمرکز کردم. هرچند درابتدا حدس زدم این سطح ربط مستقیمی به موضوع بی تفاوتی داره اما الان فکر

میکنم که کلمه ی حواس پرتی، عنوان موجزتری محسوب میشه.

ابتدا خوابم رو تعریف میکنم.

خواب میدیدم که در حال لاس زدن با یه خانوم زیبا هستم که یک بازیگر معروف به حساب میاد. درادامه درمورد این صحبت کرد که شوهر داره ولی شوهرش آدم خوبی نیست و صرفا به خاطر اینکه جذابیت جنسی داره باهاش ازدواج کرده و لزوما بهش وفادار هم نبوده.

خانومه سعی داشت حواس من رو ازینکه خودش یه خیانتکار هست و به من درمورد تجردش دروغ گفته پرت کنه.

خلاصه درادامه، شوهرش به خونه اومد و من رو دید و ازونجایی که منم خانوم جذابی بودم، سعی کرد باهام لاس بزنه و قابل توصیف نیست که چقدر در این زمینه، فرد ناشی و مشمئز کننده ای بود.

در دنیای واقعی، این خانوم بازیگر، سالها قبل از تولد من کشته شده و همه فکر میکنن که هم خودش و هم شوهرش، قربانی یک قتل فرقه ای شدن؛ ولی من فکر نمیکنم کسی این وسط، مظلوم واقع شده باشه. زنه خودش هم خیانت میکرد و شوهرشو مجبور کرد که با پدر شدن کنار بیاد. شوهره اصلا دوست نداشت بچه‌ای داشته باشه و اصلا بعید هم بود که این بچه از همین شوهره باشه.

فکر میکنم خود شوهرش هم برنامه ی قتلش رو چید و خیلی هم دلش خنک شد که این اتفاق افتاد. اونا

جفتشون آدمای شروری بودن و شوهره بعدها و حتی الان هم موجود شروریه ولی خوب تونستن حواس‌پرتی درست کنن. الان نه تنها زنش تقدیس میشه بلکه شوهرش هم بسیار مورد ترحم یه مشت احمق قرار میگیره.

.

.

.

حواس پرتی با دروغ گفتن عادی فرق داره. درمورد حواس پرتی، حقیقت لزوما پنهان نمیشه بلکه صرفا بهتون میگن که الان مسائل مهم تری وجود داره، کسی به این موضوعات اهمیت نمیده و باید روی چیزای دیگه ای تمرکز کرد و اتفاقا کاراشون خیلی وقتا هم جواب میده.

حواس پرتی به خودی خود چیز بدی نیست و گاها میشه ازش برای بهبود یک اتمسفر استفاده کرد. مثلا وقتی که توی افکار وسواس‌گونه و نابهنجاری غرق هستی یا نوعی اعتیاد مخرب، فرد رو به سمت خودش میکشونه. فرهنگ عمومی، با مفهوم حواس پرتی آشناست اما وقتی صحبت از درک این مفهوم در مسائل اجتماعی و مهم میشه، دیگه نمیشه به راحتی گفت که قادریم ازش استفاده ی سالمی کنیم.

معمولا از حواس پرتی برای بی اهمیت جلوه دادن فجایع و بحران های مهم استفاده میشه. تاریخ و تراژدی هاش، خیلی زود فراموش میشه و دوباره مثل گذشته فریب میخوریم. توی ۱۰ سال اخیر، بارها دیدم که نوعی جریان سیاسی و ایدئولوژیک محبوب شده و مردم براش سر و دست شکستن ولی آخرش هم

خیلی‌ها فهمیدن که فریب خوردن. در عین پشیمونی، دوباره گول یک جریان جدید رو خوردن و اصلا به این اهمیت ندادن که این جریان جدید هم در همپوشانی زیادی با ماجرای قبلی هست. واقعا انگار حواسمون نیست، حواسمون پرت میشه.

توی شبکه های انتقادی تر مثل توییتر، درمورد حواس‌پرتی اجتماعی هم بیشتر صحبت میشه به طوری که گاها حالت افراطی پیدا میکنه و بعد به خودشون میخندن. "حواس پرتی؟ کدوم حواس‌پرتی؟ چرا هر خبر جدیدی میشه، فکر میکنید میخوان حواس ما رو از چیزی پرت کنن؟"

حواس پرتی اجتماعی، درنظرم اغلب در بازه های زمانی نسبتا طولانی ایجاد میشه و میتونه با استفاده

از خوابیدن تحریک های احساسی سابق و ایجاد یک تحریک احساسی جدید و متفاوت، اتفاق بیوفته.

البته که من آدم حواس جمعی نیستم ولی اگر خیلی وقتا هم درگیر حواس پرتی های جمعی نشدم، صرفا بابت کینه ی خالص بوده. وقتی چیزی یا کسی ناامیدم کنه، تا بهاشو نده حاضر نیستم بهش فرصت دوباره بدم، میخواد یه دوست باشه، کارفرما باشه یا صرفا یک مفهوم و جریان اجتماعی.

.

.

.

ساعت ۱۰ صبحه. دیشب هم برای شناخت سطح ۹۳ تمرکز کردم اما خواب خاصی ندیدم. امروز میرم سراغ سطح ۹۴.

از اونجایی که حجم این فایل هم کمه، همچنان ادامه‌اش میدم. اسم سطح ۹۳ رو میذارم: درک مفهوم حواس پرتی.

.

.

.

بررسی سطح ۹۴

ساعت ۷ و نیم شبه. امروز برای شناخت بیشتر سطح ۹۴ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که قصد دارم وارد یه شرکتی بشم و کار کنم. برخلاف همیشه که آدم چندان مرتبی نیستم، توی این خواب، خیلی منظم و خوش پوش بودم و مدام سعی میکردم لباس های جدیدی طراحی کنم و بدم برام بدوزن. معمولا هم از

یک پارچه ی نسبتا زرشکی استفاده میکردم و تم غالب لباسام بود.

حس میکنم اصلا هدف اصلیم کار کردن و پول درآوردن نبود و هدفم از این ظاهرسازی هم پرت کردن حواس دیگران از کارای مهم تری بود که داشتم انجام میدادم. اتفاقا تلاشم هم جواب میداد و اونا واقعا جذب لباسا و ظاهرم شده بودن و درموردش حرف میزدن.

درنظرشون آدم خیلی جسور و دست و دلبازی بودم که اینطوری خرج ظاهرم میکردم.

منم توی دلم به این اتمسفری که درست کرده بودم میخندیدم چون آخرین چیزی که در واقعیت برام اهمیت داشت، ظاهرم بود.

.

.

.

ساعت یازده و نیم صبحه. دیشب هم برای شناخت سطح ۹۴ تمرکز کردم. هرچند اینقدر کم تمرکز کردم که نمیدونم خوابام واقعا به این سطح ربط داره یا نه.

خواب میدیدم یه موجود مذکر، تناسخ پیدا کرده و به یه سرزمین بدوی منتقل شده و سعی داره تاثیر اجتماعی خوبی ایجاد کنه. مردم ازش چندان خوششون نمی اومد ولی اون همچنان از ذهنش استفاده میکرد تا راه حل‌های جدیدی ایجاد کنه.

اون منطقه، نوعی سگ وحشی داشت. اونها گرگ نبودن، سگ وحشی به حساب می اومدن، و با حمله‌های وقت و بی وقت، امنیت محل زندگی آدما رو به هم میریختن.

ایده‌ی مرد مهاجر برای مقابله با سگ ها که تعداد زیادی داشتن، پوشوندن لباس گرگ به گوسفندها بود.

گوسفندا از سگ نمیترسیدن و اینطور به نظر میرسید که تربیت پذیرن و کارشون رو خوب انجام میدن. مشکلی که وجود داشت این بود که سگ ها تعدادشون زیاد و البته فوق العاده وحشی بودن و تعداد حملاتشون زیاد بود.

یکبار که تعقیب و گریز سگ ها به لبه ی یک دره ی بزرگ رسید و آدم‌ها هم داشتن به گوسفندا کمک میکردن، چند پای عنکبوتی غول پیکر از دره بالا اومد و سگ ها رو نابود کرد.

اون عنکبوت، واقعا قبیله رو نجات داد و به چیزی غیر از سگ های وحشی آسیب نرسوند. بعدش هم تغییر چهره داد و تبدیل به یک زن زیبا و غول پیکر شد.

این زن هم مثل مرد مهاجر، یک بیگانه محسوب میشد، اما هم بابت زیبایی و هم قدرت فوق العاده زیاد، نه‌تنها کسی جرات نداشت بهش نفرت بورزه بلکه خیلی هم چاپلوسیشو میکردن. بهش کلی جواهرات سنگ درشت هدیه دادن. یه جفت گوشواره ی زمرد، انگشتر یاقوت کبود و گردنبند مروارید.

زن هم جوری به این هدایا نگاه کرد که انگار یک مشت اسباب بازی هستن، آخه خودش یه اشراف زاده از یه سرزمین بسیار غنی و پیشرفته به حساب می اومد.

اون کمی تندخو و با طبع طنز بسیار پایین بود و میشد راحت عصبیش کرد. دیگران هم برای اینکه عصبی نشه، بیش از پیش بهش احترام میذاشتن.

مرد مهاجر ازش پرسید: چرا از بین این همه جا، این سرزمین رو برای مهاجرت انتخاب کردی؟

زن گفت: چون دیدم که تو رو زیاد از اصلت دور نکرده و تغییرت نداده.

زنه دنبال سرزمینی میگشت که حواسش رو از هدف روحیش پرت نکنه و بتونه با آگاهی و رزومه ای پر از خدمت و شفقت، به خونه برگرده.

البته که شنیدن این حرفا، مرد مهاجر رو به فکر فرو برد و کمابیش خوشحال کرد. تردید دارم که مرد مهاجر بابت این پسرفت نکرد که سرزمین ساده ای رو انتخاب کرد. اون قدرت زیادی نداشت اما صبور و متمرکز بود و برخلاف زن مهاجر، اجازه نمیداد که هر حرفی ناراحت و خشمگینش کنه. مطمئنم توی دلش گفته: زکی، به همین خیال باش که بتونی اینجا آدم خوبی بمونی.

.

.

.

حدس میزنم این سطح درمورد درک مفهوم تمرکزه اما نحوه ی بازنماییش، درنظرم خیلی متفاوت با معنی رایج تمرکز هست. تمرکز در دنیای واقعی، بیشتر تصویری از سادگی و تحمل کسالته اما چیزی که در این خوابا میبینم، حس زیرکی و قدرت و خلاقیت داره.

.

.

.

اگه درست یادم باشه، توی خواب دیگه ای میدیدم که توجه روحم به یه کرم گریمی جلب شده که در واقعیت هم بارها دیدمش ولی هیچوقت انتخابش

نکردم؛ با اینکه قیمت پایینی هم داره و شاید به لحاظ پوشانندگی و کاربرد، خیلی بهتر از محصولات مشابه اما خوش ظاهرتر باشه.

درواقع این کرم، مخصوص گریم و کاور کردن درست شده و سعی نکرده با ظاهرسازی و کیوت جلوه دادن محصول، کسی رو راغب به خرید کنه.

توی خوابم میدونستم این همون چیزی هست که برای ایجاد تمرکز روی فرم چهره و زیبایی هاش لازمه چون تمرکز رو از روی ایرادات برمیداره.

تمرکز، یک وجه پنهان داره که فاقد زرق و برقه اما شامل مسائل حرفه ای و با ارزشی میشن. این مسائل، شامل قدرت فعال نیست بلکه نوعی هوش و زیرکی پنهان رو میطلبه که ممکنه همین پنهان بودن، باعث

بشه که فرد صاحب ایده، دچار نوعی حس خود کم‌بینی بشه.

اگر شما میتونید روی کاری تمرکز کنید که براتون سودی داره، این نشونه ای از قدرت شماست و کدهای تمرکز روی اون مساله، از آسمون به وجود شما پرت نشده.

برداشت دیگه ام از این سطح اینه که بسته به اینکه سعی داریم روی چه کاری متمرکز بشیم، نیاز به تلاش و ایده پردازی متفاوتی هست.

استفاده از داروها و مواد مخدر، جنبه های زیستی تر تمرکز رو شامل میشن ولی مهارت های روانی، منشا درونی دارن و میتونن مستقیما منجر به کار مفید، واقعی و پیچیده بشن. منظورم اینه که لزوما به کمک مواد مخدر یا دارو، نمیشه روی هر چیزی تمرکز کرد و

هر کار پیچیده ای رو انجام داد. بماند که تاثیرشون میتونه موقت باشه.

.

.

.

ساعت نزدیک ۷ صبحه و خیلی وقت نیست که از خواب بیدار شدم. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۴ تمرکز کردم اما نمیدونم خوابی که دیدم مرتبط با این سطحه یا صرفا به خاطر اتفاقاتی هست که در دنیای بیداری افتاد.

خواب میدیدم که خبر مرگ خودخواسته ی داییم اومده و اطرافیانم، یکی پس از دیگری پیدا شدن و اخلاق و رفتارای زنده شون رو نشون میدن.

من سعی میکردم همدلانه برخورد کنم اما همین کار تمرکزمو به هم میزد و حقیقت اینه که هیچکدوم حتی ارزش هم صحبت شدن نداشتن. این موضوعی بود که از قبل بهش رسیده بودم اما به خاطر موقعیت، درموردش تمرکز نداشتم و سعی میکردم رفتاری رو نشون بدم که عرف جامعه انتظار داره.

دیروز واقعا داییم فوت کرد و این موضوع نه تنها ناراحتم نکرد بلکه اتفاقا خوشحال هم شدم که همچین موجودی که ازش کینه ی سنگینی داشتم، زندگی به کامش زهر شده و اینطوری سقط شده و حالا جنازه‌اش روی دست اطرافیان از خودش نکبت تر افتاده. بحث اینه که وقتی مامور رسوندن خبر به ننه‌ام شدم، باهاش همدلی نشون دادم و چند بند گریه کردم. از دیدن ناراحتی مادرم کمی ناراحت شدم ولی

سعی هم کردم که بنا به عرف، کمی شفقت به خرج بدم، برای آدمایی که درنظرم ذره ای لیاقتش رو نداشتن.

رژ لب زیبایی که زده بودم رو پاک کردم. یه رژ لب سرخ تیره با خط لب سیاه.

خیلی از دردای این آدما درد من نیست و این فقط کوچکترین موضوعه. این کتابارو صرفا به امید بهبود کیفیت افکار و زندگی افرادی می نویسم که اهل سیر و سفر و کسب تجربه هستن و دوست دارن رشد کنن، و باور کنید خیلی وقتا هم از این میسوزم که ممکنه برای بقیه هم مفید باشه. نه درد و رنجتون و نه سرنوشتتون، سر سوزنی برام اهمیت نداره و اگرم می‌بینید از شدت کینه و نفرت، کار خاصی بر علیه تون انجام نمیدم، بیشتر بابت اینه که میخوام انرژیم

خراب نشه. من روی تکامل پیدا کردن خودم متمرکزم و آخرین چیزی که برای شما ان‌پی‌سی‌های خلق دارم، آرزوی خوبه.

نفرین های من میگیره چون خدا سعی داره برام چاپلوسی کنه و از کارم خوشش میاد. چند سال پیش که بابت کارای مادربزرگم ازش کفری شدم و میخواستم براش جادوی سیاهی که احتمالا هیچ فایده ای نداشت بنویسم، هرگز همچین اتفاقات بدی به ذهنم نمی اومد.

منت سر بی وجود و بی لیاقتش گذاشتم و طلسمی ننوشتم و این اتفاقاتی که این چند سال ردیف شد و قراره برای خودت و اطرافیانت قحبه ات بیوفته، صرفا ساخته ی ذهن خدای سایکویی هست که

می‌پرستید؛ وگرنه من که میگم گور پدرتون، تف تو روحتون.

دلت برای پسر یه لقبات هم نسوزه، گرچه اینقدر ابلهی که برای کسی که عمری رید بهت و تحقیرت کرد هم گریه میکنی. کاش منم مثل پسر الدنگ و زشتت بی عار بودم و ننه بابام برام شریک جنسی و کلفت جور میکردن و خونه و زمین بهم میدادن و منم چس و فیس کنان، میریدم به سفره شون.

امیدوارم داغ تک تک پسراتو ببینی. گرچه لایق بدتر از اینا هستی. گور پدر خودت و تک تک بچه ها و عروس و دومادا و حتی نوه های زشت حاصل ازدواج فامیلیت.

.

.

.

این بخش پایانی کتابه و قصد ندارم بیشتر از این، بررسی سطح ۹۳ رو ادامه بدم. شاید رفتم یه کتاب داستانی نوشتم. فرقی نداره، هر کاری هم کنم، تمرکز اصلیم روی موضوع تکامل روانی و مهارت های مرتبط هست. این کاری هست که چند ساله انجام میدم و ثابت قدم بودنم در این مسیر رو بیش از هرچیزی مدیون وجود سامحوی عزیزم هستم. نمیدونم موقعیتی که تجربه میکنم چقدر واقعیه؛ صرفا احساس میکنم که در فراوانی روحی هستم و با مردی عهد نبستم که سنگ جلوی پام بندازه و چشم دیدن رشد کردنم رو نداشته باشه.

آخرین باری که خواب واضحی از سامحو دیدم، مربوط به چندماه پیش هست و چند روز بعدش حس

کردم که وارد چرخه ی تناسخ جدیدی شده. حس میکنم که تنها نبود و با دوستانش اومده بودن که خداحافظی فرمالیته ای داشته باشن، کاری که روح ها قبل از شروع سفرشون انجام میدن، درحالیکه میدونن ارتباط قلبی و ذهنیشون با دیگران قطع نمیشه.

انگار خداحافظی میکنیم تا مثلا بگیم که یادت باشه که من چی بودم و نذار اون شخصیت جدیدی که قراره بهش دچار بشم، باعث بشه که فکر کنی من رفتم و وجود ندارم.

خب میدونید آدما ممکنه در زندگی زمینیشون هرگز بیدار نشن و بیشتر شبیه جامعه و والدین جدیدشون بشن. زندگی زمینی هم لزوما برای همه کوتاه نیست، بعضیا ممکنه تا ۱۰۰ سال هم عمر کنن.

من واقعا خیلی دلتنگ سامحو میشم چون به اندازه ی قبل، وجودش رو در کنارم احساس نمیکنم و نگران آینده اش هم هستم ولی با این وجود، امیدوار هستم که در یک زندگی زمینی دیگه، ملاقاتش کنم و در تناسخ بعدیم، به نحوی همسفرش باشم. اتفاقی که فکر میکنم سابق بر این هم افتاده.

اصلا نیازی نیست تلاش کنم تا یادم بمونه معشوقی دارم و بارها صرفا برای اینکه ثبات روانیمو به خطر نندازم، متعهد به افرادی موندم که اصلا لیاقتش رو نداشتن.

من از سامحو، غیر از خوبی ندیدم ولی اگر بخوام صادقانه حرفم رو بزنم، خیلیا نمی تونن تشخیص بدن که معشوقشون واقعا دوستشون داره یا نه و با علم به همین موضوع، باز هم وارد رابطه میشیم.

نه لزوما چون توهم دوست داشته شدن اعتیاد آوره. رابطه برای هر فردی میتونه مزیت هایی داشته باشه. چیزی که درموردش مطمئنم اینه که وقتی عاشق دیگری میشم، تمرکز بیشتری روی اهداف خوب زندگیم دارم و قدرتم برای سالم و خوب موندن، خیلی بیشتر میشه.

چه دوستم داشته باشه چه نداشته باشی، فکر میکنم که بیشتر از همه دوستت دارم و احمق هم نیستم، کلی خصلت خوب درونته که ازشون خیر زیادی هم به من رسیده.

خوشبحال من که تو رو دارم.

.

.

.

اسم سطح ۹۳ رو میذارم: درک مفهوم تمرکز

خلاصه‌ای از سطوحی که تا امروز بررسی کردم رو میتونید در بخش بعدی ببینید.

.

.

.

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون (Hallucination)- هالوسیناسیون به تجربه ی ادراکی اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی (Perceptual illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_ خود تعیینی انگیزشی (Motivational Self-Determination) این اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

1. بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)
8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)
9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)
11. وفاداری

12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)
25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.

26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا
27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون برسی و باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.
28. تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم
29. دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.
30. شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر

به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.

31. طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل
32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.
33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت
34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت
35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس

37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)
38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.
39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.
40. مهربانی
41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی
42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن

43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.
44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی
45. تعلق
46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق
47. مسئولیت پذیری
48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49. کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت

هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50. جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.

جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.

تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن.

موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience:

توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که

جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.

استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience: مهارتی که فرد را قادر میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence): توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه. وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54. مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking:

مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار، به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست

مثل پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55. ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56. عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57. شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58. آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی ویروس های روانی، مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی ((Cognitive Forecasting یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63. مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64. تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65. طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.

66. آگاهی از دیوارهای ذهنی یا Cognitive Barrier Awareness: شناسایی موانع فکری و فرهنگی که از محیط اجتماعی و تربیتی به فرد منتقل میشن. این دیوارها اغلب نامرئی هستن اما تاثیر عمیقی روی تصمیم گیری ها، باورها و حتی احساس آزادی فرد دارن.

67. سازگاری- با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد کنار اومدن برای مبارزه با دیوارها و سدهای بزرگتر و پراهمیت.

سازگاری شناختی-اجتماعی یا Social-Cognitive Accommodation: اصطلاحی که در روانشناسی اجتماعی برای توصیف تطبیق ذهنی با ساختارهای ناعادلانه یا پیچیده به کار میره بدون اینکه الزاما فرد به صورت آگاهانه تسلیم شده باشه.

68. تولید روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنی
69. چیزی شبیه به سندرم استکهلم- درک الگوهای کنار اومدن و موجه جلوه دادن نابهنجاری های بدیهی و رایج، تحت تاثیر فشار روانی ناشی از نابهنجاری های پیچیده- اسیر شدن و دامن زدن به نابهجاری های رایج و ساده برای مواجهه با یک نابهنجاری پیچیده.
70. چیزی شبیه به سانتی مانتالیسم- درک و استفاده از تحریکات احساسی شدید و تشخیص انواع مثبت و منفیش.
71. کشف ریشه‌های پنهان سانتی مانتالیسم
72. طراحی واکنش مناسب به سانتی مانتالیسم
73. کشف الگوهای انکار

74. طراحی واکنش مناسب نسبت به انکار
75. هشیاری اتمسفری
76. آگاهی انتخابگرانه نسبت به اتمسفر
77. طراحی واکنش مناسب نسبت به اتمسفر
78. درک مفهوم آبرو
79. طراحی واکنش مناسب نسبت به چالش های مرتبط با آبرو
80. مهارت درک آینه ی خاکستری- تشخیص سوتفاهم از اشتباه عمدی
81. طراحی واکنش مناسب نسبت به موقعیت آینه ی خاکستری، موقعیتی که طرف مقابل، دچار قضاوت اشتباه یا سوتفاهم شده اما نمیشه لزوما مقصر قلمدادش کرد و این وضعیت، بیشتر نشات

گرفته از آگاهی پایین و دور بودن طرف مقابل از یک اتمسفر خاص باشه.

82. طراحی ایده برای سواستفاده از سوتفاهم ها.

یعنی از سوتفاهم هایی که آدما با بی فکری و خودخواهی بهش دچار شدن استفاده کنید که برعلیه شون کاری انجام بدید یا جامعه شون رو اصلاح کنید. این کار به خودی خود نه مثبت هست و نه منفی و بستگی داره که شما چه قصدی داشته باشید. در حالت مثبت، این سطح از ما میخواد که سوتفاهم هایی که با بی فکری و خودخواهی شکل گرفتن و ممکنه جنبه ی پنهان داشته باشن رو پیدا و بهشون واکنش مناسبی نشون بدیم که باعث رشد خودمون و جامعه بشه.

83. بیداری در پورتال انتزاعی

84. پیدا کردن پورتال های خروج از یک اتمسفر
85. درک زمان درست خروج از اتمسفر
86. کشف پورتال های ورودی اتمسفر
87. درک لزوم ساخت اتمسفر
88. درک زمان خروج از یک اتمسفر خودساخته_ اتمسفرهایی که با عشق ساخته شدن، با بلوغ ترک میشن. بریدن تعلق از ساخته ی خود.
89. پاکسازی اتمسفر
90. استفاده از سرنخ های کوچک و بی اهمیت (شاید برای ساختن یک اتمسفر جدید)
91. درک مفهوم بی‌تفاوتی
92. پیدا کردن یا طراحی انگیزه برای بی تفاوت ماندن.
93. درک مفهوم حواس پرتی
94. درک مفهوم تمرکز